

# SALADA DE FRANGO NO FRASCO

## INGREDIENTES

40g de massa fusilli tricolor cozida

50g de frango cozido ou assado

1 cenoura pequena

2 folhas de alface roxa

4 tomates cereja

1 laranja pequena

1 colher de sopa de azeite

Sal q.b



## MODO DE PREPARAÇÃO:

No fundo do frasco coloque o azeite, o sumo da laranja e 1 pitada de sal e misture bem;

Depois, por camadas, adicione a cenoura ralada, o tomate cortado em 4, a massa (cerca de 4 colheres de sopa e só depois de arrefecer) e o frango desfiado;

Finalize com a alface cortada em pequenos pedaços ;

Pode fechar o frasco e guardar no frigorifico, na altura de comer a salada vire para um prato para que o molho cubra a salada;

Pode comer directamente do frasco, deve apenas virá-lo ao contrário (com tampa) alguns minutos antes de consumir para que o molho chegue a todos os elementos da salada.

**CALORIAS RECEITA ( 1PESSOA): 269**

**PREÇO: 0,64 €**